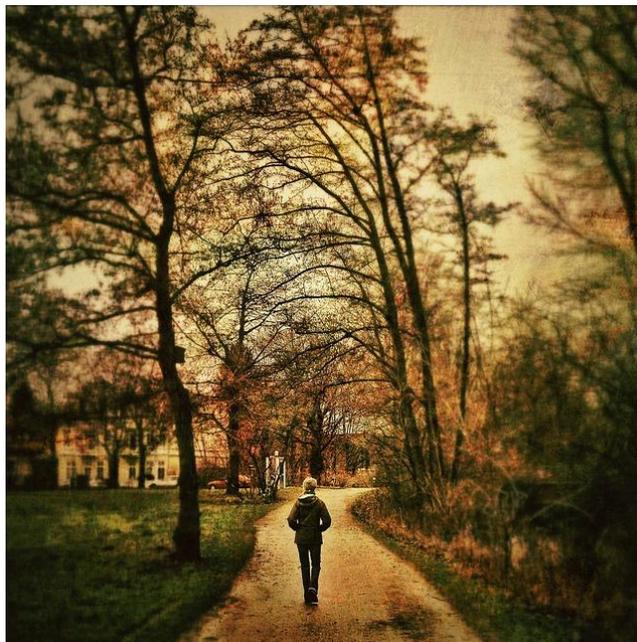


Vivre avec la maladie de Lyme

[ACCUEIL](#)[BLOG](#)[MALADIE DE LYME](#)[MODE DE VIE](#)[RESSOURCES](#)[CONTACT](#)

L'ANXIÉTÉ ou Apprendre à accepter l'inimaginable



L'anxiété est une forme de peur, et la peur provient de l'incompréhension ou de l'inconnu. Quand on contracte la maladie de Lyme, il est pratiquement impossible de comprendre en toute connaissance de cause ce qui nous arrive exactement. Des symptômes que nous n'avions encore jamais éprouvés de votre vie, aussi vagues qu'invalidants, font soudainement leur apparition, un après l'autre. Même avant de recevoir un diagnostic de maladie de Lyme, l'incertitude face à ce qui pourrait nous arriver et de ce que nous devrions faire, transforme notre vie en véritable course à obstacles.

C'est très effrayant quand l'inconnu et l'inimaginable menacent notre vie. Spontanément, nous nous tournons vers les gens qui - nous l'espérons et supposons - sauront nous expliquer ce qui se passe et nous aider, mais aussi sauront trouver les mots pour nous rassurer et répondre à nos interrogations. Comment ai-je contracté la maladie de Lyme? Comment cette maladie est-elle traitée? Pourquoi mes tests sont-ils négatifs alors que je présente pourtant les symptômes?

La complexité de cette maladie peut parfois nous paraître insupportable. Qu'il s'agisse des aspects concernant le traitement, les finances, les ressources d'aide, les relations, les habitudes de vie, les assurances, le fardeau de toutes ces décisions semblent

reposer sur nos deux frêles épaules. Décisions qui sont nées de l'intrusion d'une simple petite bactérie, et qui pourraient maintenant changer le cours de notre vie. Tant de questions et si peu de réponses et de ressources pour initier un traitement efficace dans un court laps de temps, afin de reprendre au plus vite sa vie, telle qu'elle était avant la maladie. On a l'impression de vivre dans un état permanent d'insécurité.

Inconsciemment, les amis et la famille participent à cette pression constante en nous incitant sans cesse à reprendre le cours normal de notre vie. Pourtant, ne s'agit-il pas précisément du souhait le plus profond désiré par toute personne atteinte d'une maladie chronique, que celui d'enfin « retrouver sa vie d'avant »? Qui voudrait volontairement succomber aux conditions d'une maladie qui les rend inactifs et dysfonctionnels pendant de longues périodes de temps? Les gens de notre entourage ne comprennent pas l'étrange sensation de vide et d'épuisement qui envahissent notre corps meurtri jusqu'aux tréfonds de notre âme. Une maladie qui ne montre aucun signe extérieur d'un malaise généralisé intérieur, entraîne souvent la dissolution de la quasi-totalité de nos relations, nous forçant ainsi à faire face seul à cet inquiétant fléau, de même qu'aux inquiétudes et limitations qu'il génère jour après jour dans notre vie.

L'anxiété à elle seule peut conduire à prendre des décisions téméraires, porter des accusations hâtives et susciter des réactions imprévisibles. La peur est destinée à nous protéger, à maintenir éveillée notre vigilance face à des menaces potentielles. C'est un instinct de survie. Mais vivre dans un tel état pendant une longue période de temps peut avoir des conséquences néfastes sur certaines fonctions de notre corps telles que le système immunitaire. En d'autres mots, vivre dans un état permanent de stress et d'anxiété diminue considérablement l'efficacité des mécanismes de défenses du corps. Ce qui est d'autant plus néfaste que l'origine de nos maux est bactérienne. Nous avons donc besoin d'un système immunitaire fort et efficace.

Nous aurions donc tout à gagner à apprendre à gérer notre stress et à trouver des réponses pour dissiper le plus d'incertitudes possibles. Au cours des prochains mois, plusieurs stratégies pour apprendre à gérer le stress seront proposées. Avec le temps, je souhaite que ces astuces nous conduiront à une période de récupération et de convalescence plus rapides et plus efficaces.

**Même si vos pensées sont fortement influencées par votre entourage et votre environnement, c'est vous seul qui avez le dernier mot quant à la façon dont vous les laissez vous affecter.
Bonne convalescence à tous!**



Ce texte est une traduction libre d'un magnifique article trouvé sur le site **Tired of Lyme** intitulé "Anxiety, Accepting the unimaginable". Voici le lien pour y accéder : <http://www.tiredoflyme.com/anxiety.html#.VDH-zMV5OSo>